

Hitzewellen – warum sie gefährlich sind

Mehrere heiße Tage hintereinander belasten den Körper besonders stark. Hinzu kommen immer häufiger Tropennächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C sinkt. Dadurch kann sich der Körper nicht ausreichend erholen.

Mit zunehmendem Alter

- nimmt das Durstgefühl ab
- reagiert der Kreislauf empfindlicher
- fällt dem Körper das Abkühlen schwerer

Das erhöht das Risiko für Kreislaufprobleme, Flüssigkeitsmangel und Hitzeerschöpfung.



Bereiten Sie sich auf Hitzewellen vor

- Getränke rechtzeitig einkaufen
- Wohnung früh morgens lüften
- Fenster und Rollläden tagsüber schließen
- Erledigungen auf die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- Angehörige oder Nachbarn informieren
- Wetter- und Hitzewarnungen beachten

Genug trinken

Trinken Sie regelmäßig – auch ohne Durst.

Geeignet sind

- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßte Tees
- verdünnte Fruchtsäfte

Vermeiden Sie möglichst

- Alkohol
- stark gezuckerte Getränke
- große Mengen Kaffee

Tipp: Stellen Sie sich immer ein Getränk griffbereit hin.

Hitze meiden

Bleiben Sie möglichst zwischen 11 und 17 Uhr im Haus oder im Schatten.

Wenn Sie nach draußen gehen:

- helle Kleidung tragen
- Kopfbedeckung verwenden
- Sonnencreme auftragen
- Sonnenbrille tragen



Den Körper abkühlen

Schon kleine Abkühlungen helfen.

- lauwarm duschen
- Hände und Unterarme kühlen
- kalte Umschläge auf Stirn oder Nacken
- Gesicht mit Wasser erfrischen
- Füße in kühles Wasser stellen

Die Wohnung kühl halten

- morgens und abends lüften
- tagsüber Fenster geschlossen halten
- Rollläden oder Vorhänge schließen
- unnötige Wärmequellen vermeiden

Ist Ihre Wohnung sehr heiß?

Verbringen Sie – wenn möglich – einige Stunden an einem kühlen Ort.

Medikamente

Viele Medikamente reagieren empfindlich auf Hitze.

Bewahren Sie Medikamente entsprechend den Lagerhinweisen auf und fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.

Warnzeichen erkennen

Achten Sie auf:

- starken Durst
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Fieber
- Verwirrtheit
- Kreislaufprobleme

Achten wir aufeinander

Rufen Sie ältere Nachbarn, Freunde oder Angehörige regelmäßig an.

Fragen Sie nach, ob Hilfe benötigt wird.

Nehmen Sie Unterstützung beim Einkaufen oder bei Besorgungen an.

Ein kurzer Anruf kann Leben retten.





Liebe Seniorinnen und Senioren,
die Sommer werden immer heißer. Hitzewellen
treten häufiger auf, dauern länger an und können
besonders für ältere Menschen zur Gefahr werden.

Mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie sich
wirksam schützen. Die wichtigsten Tipps haben wir
für Sie in diesem Folder zusammengestellt.

**Passen Sie gut auf sich auf –
und achten wir aufeinander.**

Ingrid Korosec

Ingrid Korosec
Präsidentin

Österreichischer Seniorenbund

LT. Präs. Mag. Karl Wilfing

LT. Präs. Mag. Karl Wilfing
Landesobmann

ÖSB

Um Jahre voraus.



Bleiben wir in Kontakt:



Oder rufen Sie uns an:

Österreichischer Seniorenbund

☎ 01 / 40126-422

NÖs Senioren

☎ 02742 / 20200-4000

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Website: www.noie-senioren.at

Facebook: facebook.com/noiesenioren

Im Notfall

- Betroffene Person sofort an einen kühlen Ort bringen.
- Kleidung lockern.
- Mit feuchten Tüchern kühlen.
- Wasser trinken lassen
[wenn die Person bei Bewusstsein ist].

**Verschlechtert sich der Zustand oder verliert
die Person das Bewusstsein:**

SOFORT DIE RETTUNG – 144



Wichtige Telefonnummern

Rettung	144
Ärztenotdienst	141
Gesundheitsberatung	1450
Feuerwehr	122
Polizei	133
Apotheken-Notruf	1455
Euro-Notruf	112
Bergrettung	140
Österreichischer Seniorenbund	01 / 40126-421

Impressum: Österreichischer Seniorenbund, Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien,
Tel.: 01/40 126-431, bundesorg@seniorenbund.at
Fotos: istock/Canva

ÖSB
Um Jahre voraus.



Bleiben Sie cool

**Gut und gesund durch heiße Tage –
Hitzewellen nehmen zu.
Schützen Sie Ihre Gesundheit.**

